

Seniorenprogramm

April 2025



PASSAU

STUDIUM GENERALE

Die Erfindung der Identität. Ein philosophisch-psychologischer Streifzug **Neu!**

Auf den ersten Blick scheint unsere eigene Identität nicht nur etwas zu sein, was es ganz selbstverständlich gibt, sondern auch etwas enorm Wichtiges: Schließlich begegnet uns heute die Frage, wer ich bin, was mich genau zu dieser Person macht, und auch, wer wir (als Gruppe, Land, Kultur, Menschen...) sind, in zahlreichen privaten, gesellschaftlichen und politischen Kontexten.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101001

Di, 29.04.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 3 x 36,00 €, Dr. Moritz Hildt, Dr. phil., Philosoph, Autor

Bekannt und unbekannt Schriftsteller der Region: Wilhelm Diess - Einführung ins Werk, Diskussion und Textauszüge **Neu!**

Prof. Dr. jur. Wilhelm Diess (*1884 in Bad Höhenstadt bei Fürstzenzell. ... 1957 in München) gehört mit seinen aus der mündlichen Erzähltradition stammenden Geschichten zu den ganz Großen der „Literaturlandschaft Altbaiern“. Da braucht es schon mindestens 180 Minuten, um ihn sachgerecht vorzustellen. Der Referent wird sein Bestes geben! Er kennt „seinen“ Diess jetzt mehr als 40 Jahre lang.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101003

Mi, 09.04.2025, 15:00 - 16:30 Uhr, 2 x 24,00 €, Dr. Hans Göttler

Mehr Informationen erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de



VORSORGE & SICHERHEIT

Verwirrung um die Sterbehilfe in Deutschland

Was ist in Bezug auf die Freitod-Begleitung in Deutschland erlaubt? Ein Vortrag der den Interessierten den Rechtsrahmen aufzeigen soll.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 103005

Mi, 09.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x 5,00 €, Chantal Viviane Roth, Rechtsanwältin

PASSAU-ZERTIFIZIERUNG

PFLICHTKURSE

Die Passauer Stadtgeschichte: Mehr als 2000 Jahre Geschichte der Dreiflüssestadt

Erfahren Sie anschaulich die Passauer Geschichte.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 111001

Di, 01.04.2025, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x 25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und Universitätsarchivar



MALEN & ZEICHNEN

Portrait in Öl - Wochenendkurs

Sie lernen wie man ein Portrait konstruiert und richtig auf die Leinwand bringt. Egal ob realistisch oder etwas expressiver, Öl ist ein tolles Medium und eignet sich sehr gut um Porträts ausdrucksstark zu malen. Bitte mitbringen: Kittel, Öl und Acrylpinsel in verschiedenen Größen, Becher, Lappen und Leinwand oder Malplatte. Handgebaute Leinwände sind gegen Gebühr beim Kursleiter erhältlich.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 252002

Sa, 26.04.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

So, 27.04.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

95,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten, Kevin Schafner

Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie lernen die Grundlagen des Aquarells und wie Sie Ihr Bild perspektivisch und farblich richtig aufbauen, zu Themen wie: Stadtansichten, am Meer, Schiffe, Steine, Bäume, Menschen und vieles mehr. Bitte Aquarellmalkasten, Aquarellblock, Pinsel 8 u. 14, Wasserglas, Lappen, Bleistift, Radiergummi mitbringen. Das Material kann auch beim Kursleiter bezogen werden (115 €). Bitte bei der Anmeldung angeben.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 252009

Di, 29.04.2025, 19:00 - 21:00 Uhr, 4 x 56,00 €, Wolfgang Zoidl, Kunst- und Musiklehrer

Verschenken Sie doch mal
Bildung mit unseren

Geschenkgutscheinen!

KREATIVITÄT

Korbflechten für Anfänger

Flechten Sie Ihren eigenen Osterkorb. Genießen Sie das beruhigende Handwerk des Flechtens. Korbflechten für Anfänger bietet die Möglichkeit dieses Handwerk kennenzulernen und einen eigenen Osterkorb aus Peddigrohr anzufertigen. Bitte Lackpinsel mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 261001A

Sa, 05.04.2025, 13:00 - 17:00 Uhr, 1 x

45,00 €, zzgl. 5,00 € Materialkosten,

Eva Scharinger, Ergotherapeutin

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Seien Sie kreativ - realisieren Sie Ihre eigenen Ideen! Sie werden in die Grundkenntnisse des Schneiderhandwerks eingeführt. Geübte Teilnehmende erweitern ihre Fertigkeiten in der Nähtechnik. Bitte Nähmaschine und Nähutensilien mitbringen. Bitte Nähmaschine und Nähutensilien mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 263002

Mi, 30.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 x, 99,00 €

Christine Drexler, Damenschneiderin

Filzwerkstatt: Osterfilzen für Groß und Klein

Allein oder gemeinsam etwas Kreatives gestalten. Aus feiner bunter Filzwolle entstehen originelle Dinge für den Ostertisch: Farbige Ostereier, lustige Eierwärmer, blühende Blumen. Bitte Handtücher und eine Schüssel mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 263005

Fr, 04.04.2025, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x

23,00 €, pro Person, zzgl. 8,00 € Material-

kosten, Petra Niekrawitz, Lehrerin

Filz-Werkstatt: Gartenträume Windlicht

Mit weicher bunter Schafwolle und viel Kreativität entstehen Filzträume für den Garten: umfilzte Windlichter mit Blüten und mehr... Bitte Handtücher, eine Schüssel und Weckglas mitbringen. Es werden auch Gläser zur Verfügung gestellt.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 263006

Fr, 04.04.2025, 18:00 - 21:30 Uhr, 1 x

30,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten,

Petra Niekrawitz, Lehrerin



WALDBADEN

Waldbaden - finde zurück zu Dir

Das begleitende Waldbaden an der Ilz öffnet den Raum, sich wieder mit allen Sinnen zu spüren. Das ist der erste Schritt, um wieder an sein wahres Selbst erinnert zu werden. Wieder zu fühlen, wer man ist, so wie man sich spürt und nicht, wie man es gesagt bekommt. Ein Tag der Entspannung und Selbstfindung.

Passau-Hals, Parkplatz
Buswendeplatte Hochstein

Kurs-Nr. 311008

Sa, 12.04.2025, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 90,00 €

Renate Eder, Wegbegleiterin für Selbstfindung

YOGA & TAI CHI

Hatha Yoga - am Morgen

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 313006

Mo, 28.04.2025, 09:00 - 10:30 Uhr, 8 x

120,00 €, Anja Giese, Yoga-Lehrerin

Tai Chi -Taijiquan:

Yangstil - Kurzform (Teil 1)

Taijiquan Yangstil gehört zu den bekanntesten Übungssystemen Chinas. Energie- und Atemübungen sorgen für Entspannung und körperliche wie geistige Beweglichkeit. Sämtliche Funktionen des Körpers können positiv beeinflusst werden, das Auflösen von Blockaden führt zu einem freien Fließen der Lebensenergie. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 314005 - für Anfänger

Mo, 28.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x, 80,00 €

RÜCKEN & BECKENBODEN & FASZIEN

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung stärken den Beckenboden. Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und 2 Handtücher mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 321003

Mi, 30.04.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x

100,00 €, Stephanie Knödseder, Physiotherapeutin

Rückenfit - Rückenkräftigung

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und 2 Handtücher mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 321004

Mi, 30.04.2025, 10:10 - 11:10 Uhr, 10 x

100,00 €, Stephanie Knödseder, Physiotherapeutin

Fit am Morgen durch Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 321010

Di, 29.04.2025, 09:15 - 10:15 Uhr, 6 x

54,00 €, Doris Frait, Trainer C

BEWEGUNG

Pilates für Körper und Geist: Präzision und Technik im Fokus

Der Workshop bietet die Gelegenheit, die Grundprinzipien des Pilates zu erlernen und Ihre Technik zu verfeinern. Hier steht die präzise Ausführung im Mittelpunkt. Für alle, die Pilates neu kennenlernen oder ihre Technik vertiefen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 322010
So, 06.04.2025, 09:30 - 12:30 Uhr, 1 x
26,00 €, Maria-Magdalena Mailhamer,
Kundalini-Yogalehrerin, Sozialpädagogin

Flexmobil - Fitnessstraining

Ein Mix aus Mobilität, Kräftigung, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht oder diversen Hilfsmitteln und in der individuellen Intensität durchführt. Stretching, Entspannungs- und Atemübungen bilden den Abschluss.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 324004
Di, 29.04.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 7 x, 56,00 €

Cardio Dance Workout

Willkommen zum dynamischen Fitness- und Cardiodance-Kurs, der die perfekte Kombination aus HIIT, Pilates und Cardio bietet.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 324013
Mi, 30.04.2025, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x, 48,00 €

TENNIS

Tennis für Anfänger

Tennis Schnupperkurs: schon nach ein paar Stunden können Sie Ihre Grundkenntnisse mit einem Tennispartner vertiefen. Tennisschläger und passende Bälle werden vor Ort gestellt. In Kooperation mit DJK TC Passau-Grubweg. Bitte Tennis- bzw. Hallenschuhe mitbringen.

Passau, Schützenstr. 27,
Tennisclub Passau Grubweg
Kurs-Nr. 327002
Sa, 26.04.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x
60,00 €, Dieter Liebl, BTV B- und C-Lizenz,
Breitensporttrainer

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de



KOCHEN

Neue Norddeutsche Küche

Norddeutschland, das ist nicht nur Wind und Wasser, Bohnen mit Speck oder Kohl und Pinke. Die neue norddeutsche Küche hat weitaus mehr zu bieten. Zum Beispiel: Kohlrabicremesuppe mit marinierten Radieschen, Matjes & Mango, Lammkeule mit Queller- und natürlich Windbeutel pikant mit Huhn und Pilzen oder süß mit Maracujasahne. Wir lernen typisch norddeutsche Zutaten sowie ihre Bedeutung für die regionale Küche kennen und zaubern mit ihnen feine Gerichte auf den Tisch.

Passau, Neustifter Str. 52, Schule Neustift,
Schulküche
Kurs-Nr. 371013
Sa, 26.04.2025, 13:00 - 18:00 Uhr, 1 x
65,00 €, zzgl. ca. 20 € für die Zutaten,
Bernd Dornbusch

Schwedische Küche

„Smörrebröd, Smörrebröd römpöm-pömm!“ rief der schwedische Koch aus der Muppet Show. Wir bereiten aber nicht nur "Smörrebröd", so nennen die Schweden ihr "Butterbrot", und "Köttbullar" - die berühmten Fleischklößchen - selber zu, sondern lassen uns von „Jasons Versuchung“ überraschen. Das ist ein in ganz Schweden bekannter und beliebter Auflauf. Überdies stehen Zanderfilet auf Salat von bunten Beten sowie ein leckerer Rhabarber-Kuchen oder eine Beeren-Tarte auf dem Programm.

Passau, Neustifter Str. 52, Schule Neustift,
Schulküche
Kurs-Nr. 371014
So, 27.04.2025, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x
65,00 €, zzgl. ca. 20 € für die Zutaten,
Bernd Dornbusch

Kräuterwanderung

Was wächst denn da am Wegesrand? Auf einem Rundgang haben wir die Gelegenheit verschiedene Kräuter in ihrer natürlichen Umgebung zu entdecken und Wissenswertes über das Sammeln und die Verwendung in der Küche zu erfahren.

Passau, Oberhaus, Parkplatz
Kurs-Nr. 373004
Sa, 12.04.2025, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x
15,00 €, Marion Mindl, Kräuterpädagogin

SMARTPHONE

Android Smartphone – Aufbaukurs

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510064
Di, 01.04.2025, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

WhatsApp

In diesem Kurs lernen Sie mit WhatsApp umzugehen und die zahlreiche Funktionen und Möglichkeiten besser auszunutzen. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit i. Smartphone. Aufgeladenes Smartphone mit installiertem WhatsApp mitbringen!

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510066
Di, 08.04.2025, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

AIDENBACH

Zucker: süßes Gift? Neu!

Auswirkungen von Zucker auf unseren Stoffwechsel und unser Immunsystem. Welche Alternativen gibt es? Wie sinnvoll sind diese? Abgerundet wird der Vortrag mit einigen Rezeptbeispielen. Schreibmaterial mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG,
Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 342400

Do, 03.04.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
15,00€, zzgl. 5,00€ für Skript, bar an Dozentin,
Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

Tanztreff für Hobbytänzer

Discofox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer;
30 Min. Unterricht und 60 Min. freies Tanzen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG,
Vereinsraum 1, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 292409A

Fr, 11.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, 12,00 €

Zeichnen - Sehen und Verstehen

Wir zeichnen ein Stillleben nach "Modell", einen Blumenstrauß oder Landschaften. Sie lernen das Auge zu schulen, den Blick für das Wesentliche, Unwichtiges auszulassen und mit wachsender Sicherheit Motive umzugestalten. Bitte Zeichenblock A3, Stifte HB bis max. 4B, Spitzer, Radierer, weitere Zeichenutensilien und Küchentrepp mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG,
Vereinsraum 4, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 252401

Mi, 30.04.2025, 10:00 - 12:00 Uhr, 4 x
79,00 €, Insa Kubelka

BAD FÜSSING

Ostereier mit Wachsmalerei im Batik-Stil dekorieren: Geometrische Ornamente Neu!

Erfahren Sie, wie Sie präzise, geometrische Muster mit der Wachs-Technik auf die Eier bringen.

Bad Füssing, Herrenstr. 6 Cafe im Hof
Kurs-Nr. 261380

Fr, 04.04.2025, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x
20,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten,
Tetyana Gerasymenko, Oksana Hlynska

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de



Senioren-gymnastik

Für Einheimische und Kurgäste, in Zusammenarbeit mit dem BRK-Kreisverband Passau.

Bad Füssing, Riedenburg, Inntalstr. 1
Kurs-Nr. 325381

Di, 01.04.2025, 10:15 - 11:15 Uhr, 5 x
2,50 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer,
zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

BAD GRIESBACH

Zumba®Gold

Zumba Gold® ist die leichtere Variante von Zumba (ohne Sprünge). Spaß und Bewegung zu lateinamerikanischen Rhythmen fördern das Herz-Kreislauf-System und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Seilerberg 16,
Grund- u. Mittelschule, Aula
Kurs-Nr. 323570

Mi, 02.04.2025, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x, 45,00 €,
Dorota Wyrwicka-Cwirko, Zumba®Gold
Instruktor

Zumba®Gold - im Sitzen

Zumba Gold® - im Sitzen, wird sitzend auf einem Stuhl durchgeführt. Die Bewegungen fördern die Koordination, die Konzentration, sowie die Bewegungsfähigkeit. Spaß und Bewegung mit flotter Musik fördern das Herz-Kreislauf-System. Geeignet für Menschen, die Schwierigkeiten haben, längere Zeit zu stehen, sowie für Personen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Bitte bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Seilerberg 16,
Grund- u. Mittelschule, Aula
Kurs-Nr. 323575

Mi, 02.04.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x, 45,00 €,
Dorota Wyrwicka-Cwirko, Zumba®Gold
Instruktor

Kräuterwanderung – Frühlingsglück!

Gemeinsam die Schätze des Frühlings einsammeln, Wildpflanzen kennen- und bestimmen lernen und reichlich Wissenswertes erfahren, manches auch kosten und probieren können. Findet bei jedem Wetter statt. Auch für Familien mit Kindern (ab 10 Jahren) geeignet. Bitte wettergerechte Kleidung, stabiles Schuhwerk und Trinkbecher mitbringen.

Bad Griesbach- Waldwunderwelt - Parkplatz
Kurs-Nr. 373501

Fr, 04.04.2025, 16:00 - 17:30 Uhr, 1 x, 8,00 €,
Elian Lieb, Andragogin, Kräuterpädagogin
und Wildnistrainerin



BAD GRIESBACH

Kräuterwanderung – Fit in den Frühling

Während der Wanderung lernen wir die heimischen Kräuter Heilpflanzen mit allen Sinnen wahrzunehmen, zu erkennen, zu benennen und im Alltag einzusetzen. Stärkung (Immunabwehr, Körperliche Leistung, Stoffwechsel ankurbeln) mit Wildkräutern, Herstellung von Oxymel mit den gesammelten Kräutern während des Kurses und kleine Verkostung vor Ort. Kurs findet bei jeder Witterung statt. festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, Veranstaltung im Freien

Büchlberg, Hauptstr. 5,
Treffpunkt Rathaus Parkplatz

Kurs-Nr. 373002B

Sa, 26.04.2025, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 373002A

Sa, 19.04.2025, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 x
25,00 €, zzgl. 10 € Materialkosten, Stephanie
Freund

HAUZENBERG

Wirkung und Anwendung von ätherischen Ölen

Erleben Sie mit ätherischen Ölen eine Entdeckungsreise für die Sinne. Die Öle können Körper und Geist beruhigen, anregen, ausgleichen oder harmonisieren.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 342200

Fr, 04.04.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
12,00 €, inkl. Skript, zzgl. ca. 10,00 €,
Materialkosten, Monika Sicklinger, Expertin
für Palliativ-Aromapflege

HUTTHURM

Tanz mit - bleib fit - Tanzvergnügen 60 plus

Tanzen ist ein Garant für neue Energie und Lebensfreude. Gemeinsam in der Gruppe tanzen wir abwechslungsreiche Tanzformen und Musikstile aus aller Welt. Im Vordergrund steht die Geselligkeit, der Spaß und das Miteinander. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Fortlaufender Kurs.

Hutthurm, Kaltenecker Str. 8, Pfarrsaal

gegenüber Sparkasse

Kurs-Nr. 292754A

Mo, 28.04.2025, 15:00 - 16:30 Uhr, 6 x
30,00 €, Ulrike König, Seniorentanzleiterin

OBERNZELL

Gesunde schnelle kalte Küche

Sie suchen Anregungen für gesunde, schnelle und kalte Gerichte? Sie erhalten in diesem Kochkurs Tipps und Tricks für gesunde, kalte Gerichte - schnell zubereitet - ohne Stress.

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus

Kurs-Nr. 371260

Mi, 30.04.2025, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x
30,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil.
oec. troph. Gülin Tunali, Vitalstofftherapeutin

ORTENBURG

QiGong für Anfänger und Fortgeschrittene Anfänger

Wir wollen gemeinsam die ersten Übungen der BAFANHUANGONG („Achtfache Rückkehr“) kennenlernen und mit Nieren Qi, stärkendem Gehen, kraftvoll in die Woche starten. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage, Kissen, Decke und etwas zu trinken mitbringen.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 314950

Mo, 07.04.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x
75,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS



POCKING

Android-Smartphone 1

Wir besprechen die wichtigsten Grundfunktionen und geben Ihnen eine Übersicht über ausgewählte vorinstallierte Apps. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android Smartphone mit.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510354

Do, 03.04.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Android-Smartphone 2

Voraussetzung: Sie haben bereits Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone mit.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510356

Do, 10.04.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Englisch Stufe A1 "Easy English A1.1", ab Lekt. 1

Die englische Sprache begegnet Ihnen heutzutage fast überall: In den Medien, der Werbung, der Musik, auf Reisen. Was immer Ihre Gründe sind, diese Sprache zu lernen: Sie gehören zu einer Milliarde Menschen weltweit! Lehrbuch: Easy English A1.1 Cornelsen Verlag ISBN 978-3-06-520805-5

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 406350

Mi, 02.04.2025, 16:00 - 17:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Lucie Cieslaková

WhatsApp

Sie lernen mit WhatsApp umzugehen und die Funktionen und Möglichkeiten besser auszunutzen. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Smartphone. Aufgeladenes Smartphone mit installiertem WhatsApp mitbringen!

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510358

Mi, 30.04.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Computer Einsteigerkurs 1

Der EDV-Einsteigerkurs ist für Senioren gedacht, die sich die Welt der Computer in angenehmer Atmosphäre u. moderatem Lern-tempo erschließen möchten. Das Basiswissen ist für weiterführende Kurse z. B. Internet und Textgestaltung unbedingt erforderlich.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510350

Mo, 28.04.2025 - 07.05.2025
18:00 - 21:00 Uhr, Mo./Mi., 4 x
138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Gesund sein bedeutet fit sein! Nur so können wir den Alltag mit Wohlbefinden und Spaß meistern. In dem Kurs wird die Ausdauer, Kraft, Mobilität und Koordination mit dem eigenen Körpergewicht oder diversen Hilfsmitteln geschult.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 324350

Mo, 28.04.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
80,00 €, Jana Schäfer-Schalk, Diplomspor-
tlehrerin, Sportphysiotherapeutin

ROTTHALMÜNSTER

Freie Malwerkstatt

Haben Sie schon lange davon geträumt, so richtig in Farbe einzutauchen, aber keine Gelegenheit gehabt? Wollten Sie sich schon immer mal eine kleine kreative Auszeit gönnen, aber doch keine Zeit gefunden? Oder möchten Sie den Spaß und die Leichtigkeit, den Sie als Kind beim Malen hatten, wieder neu entdecken? In der Freien Malwerkstatt ist all das möglich.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie
Kurs-Nr. 252601

Fr, 11.04.2025, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x
30,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten (werden
direkt an die Dozentin bezahlt, Ulrike Holtzem,
Lebenskraft-Gestalterin Meditationslehrerin
Bilder & Wasser

RUDERTING

Ätherische Öle und die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten für Körper, Geist und Seele

Im Kurs entdecken Sie die vielseitigen Wirkungen ätherischer Öle auf Körper, Geist und Seele. Sie lernen, wie verschiedene Öle Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden fördern können. Durch praktische Anwendungen und Duftmischungen erfahren Sie, wie ätherische Öle im Alltag eingesetzt werden. Theoretisches Wissen wird durch praktische Übungen ergänzt. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Ruderting, Passauer Str. 6, Pfarrheim

Kurs-Nr. 342805A - Vortrag

Mo, 07.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 1 x
10,00 €, Maria Irlinger

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de



Hatha Yoga - ICH- Zeit Pause

„Yoga bringt unsere geistigen (Alltags-)Bewegung zur Ruhe“, dies ist einer der berühmtesten Leitsätze der Yoga-Philosophie. Hier ist alles gesagt was den Yoga ausmacht! Im Hatha Yoga üben wir mit unserem Körper in der Atem-Dynamik oder Atem-synchron. Yoga ist ein ganzheitliches Programm, welches uns durch die Körperarbeit (asana Praxis) mehr Flexibilität und Kraft bringen kann.

Ruderting, Passauer Str. 24, Yoga & Klang
Kurs-Nr. 313752
Di, 29.04.2025, 17:15 - 18:45 Uhr, 6 x
80,00 €, Marion Bögner, Yogalehrerin BDY

STRASSKIRCHEN

Smovey® Training mit Smoveyringen

Mit dem Smovey-Training kräftigen Sie das Herz-Kreislaufsystem, fördern den Stoffwechsel, entschlacken das Lymphsystem, stärken das Immunsystem und Ihr seelisches Gleichgewicht. Bitte Matte oder Decke mitbringen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13,
großer Veranstaltungssaal
Kurs-Nr. 324271
Mo, 28.04.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 6 x
48,00 €, plus 12 € Leihgebühr für Smovey-Ringe, bei Bedarf, Silvia Kinateder, smoveyCoach

THYRNAU-KELLBERG

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Zur Vorbeugung von Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden und Muskelverspannungen, durch Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Bitte Handtuch, Getränk und feste Turnschuhe mitbringen!

Kellberg, Schulweg 4, Mehrzweckgebäude
Kurs-Nr. 324291
Mo, 07.04.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x,
64,00 €, Sandra Steber, staatl. gepr.
Gymnastiklehrerin



TITTLING

Rückenfit - Rückenkräftigung

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Tittling, Theodor-Heuss-Str. 7, Vereinsheim am Hallenbad
Kurs-Nr. 321801
Mi, 02.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x
110,00 €, Franz Leierseder, Physiotherapeut

VILSHOFEN

Zucker: süßes Gift?

Auswirkungen von Zucker auf unseren Stoffwechsel und unser Immunsystem. Welche Alternativen gibt es? Wie sinnvoll sind diese? Abgerundet wird der Vortrag mit einigen Rezeptbeispielen. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 342700
Di, 01.04.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
15,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

Yoga für Geist und Seele

Wir brauchen Kraft und Spannung für eine aufrechte Haltung, ebenso Entspannung und Flexibilität für optimale Bewegungsfreiheit. Im Wechselspiel zwischen beidem erlangen wir unsere natürliche Widerstandskraft für alle Anforderungen des Alltags. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Vilshofen, Kapuzinerstr. 69, Ohana
Kurs-Nr. 313706
Di, 29.04.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x
54,00 €, Charlotte Kühmeier

AQUA SPORT

Aqua-Fitness - auch für Nichtschwimmer

Aqua-Fitness ist gesund, effektiv und gelenkschonend! Tauchen Sie ein, in ein perfektes Ganzkörpertraining im Wasser - für jedes Fitnesslevel und jedes Alter! Unser Aqua-Fitness Kurs bietet Ihnen eine Mischung aus Spaß, Bewegung und Gesundheit. Auch für Nichtschwimmer geeignet. Bitte Badebekleidung und ein Handtuch mitbringen!

Mitterweg 19, Wegscheid
Kurs-Nr. 328340
Mo, 28.04.2025, 18:45 - 19:45 Uhr, 6 x
70,00 €, Luisa Zierer, Fitnesstrainerin,
Aqua-Fitness-Trainerin

KONTAKTIEREN SIE UNS!

Zweckverband Volkshochschule
für Stadt und Landkreis Passau
Nikolastraße 18 · 94032 Passau

Telefon-Nr.: 0851 95980-0
E-Mail: info@vhs-passau.de

www.vhs-passau.de